



ActiveComplex Omega 3&6

ActiveComplex Omega 3&6 se présente sous la forme de capsules souples combinant l'huile de bourrache à de l'huile de poisson. Chaque capsule contient 360 mg d'huile de bourrache - dont 80 mg d'acide gamma-linolénique pur (GLA) - et 140 mg d'huile de poisson - dont 45 mg d'acide eicosapentaénoïque (EPA) et 33 mg d'acide docosahexaénoïque (DHA).

Les acides gras oméga 3 (huile de poisson) comme les acides gras oméga 6 (huile de bourrache) sont présents sous forme libre dans ActiveComplex Omega 3&6. Cela confère au produit une très haute biodisponibilité, c'est-à-dire une assimilation excellente et rapide.

Qu'est ce que l'acide gamma linolénique ?

Les graines provenant de l'huile de bourrache (nom latin : *Borago officinalis*) possèdent naturellement une très grande concentration en acides gras oméga 6 de type GLA. Il est considéré comme non essentiel, puisque tout organisme adulte sain est capable de le former à partir de l'acide linoléique (LA) contenu dans la plupart des huiles végétales. Le GLA est un précurseur des prostaglandines de type E1. Les prostaglandines forment un groupe de molécules liposolubles



produites par les cellules de notre organisme et libérées dans le liquide extracellulaire où elles influencent le comportement des cellules environnantes de différentes manières selon le type de prostaglandines. En augmentant votre apport en GLA dans l'alimentation, vous pouvez augmenter la production de prostaglandines de type E1. Cela ne se produit pas avec d'autres acides gras oméga 6.

Le vieillissement est un des facteurs entraînant une diminution de la capacité de l'organisme à produire du GLA.

Cela est dû à une diminution de l'activité de la delta-6 désaturase, enzyme nécessaire pour convertir l'acide linoléique en acide gamma linolénique.

Les meilleures sources de GLA proviennent d'aliments peu retrouvés dans notre alimentation quotidienne. La bourrache (*Borago officinalis*) contient environ 20% de GLA. L'huile de pépins de cassis en contient 15-17% et en troisième position, on trouve l'huile d'onagre qui contient 8-10%. L'huile de chanvre en contient également une petite quantité.

Où trouve-t-on le GLA ?

- Bourrache • onagre • cassis
- algues • lait maternel

INFORMATIONS PRODUIT

2 capsules contiennent :

Huile de bourrache	0,720 g
dont GLA	0,160 g
Huile de poisson concentrée	0,280 g
dont EPA	0,090 g
dont DHA	0,066 g

Conseils d'utilisation :

1 capsule 2 fois par jour, sauf avis médical contraire, à prendre avec un grand verre d'eau de préférence au cours d'un repas.

Ne pas dépasser la portion journalière conseillée.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée d'un mode de vie sain.

Ingrédients :

Huile de bourrache (*Borago officinalis*) ; **Huile de poisson** (sous forme d'acides gras libres) ; enrobage : gélatine ; humectant : glycérol (E422).

Ne convient pas aux végétariens.

Conservation :

Dans un endroit sec à température ambiante (15-25°C), à la lumière directe du soleil.

Tenir hors de portée des enfants.

Les produits Pharma Nord contiennent des matières premières sélectionnées avec la plus grande rigueur.

Produit disponible en pharmacie sous le code ACL suivant :

60 capsules

ACL 34015 4064698 2

Il est fortement recommandé de combiner ce complément alimentaire à une prise d'antioxydants (Selenium+Zinc ou Bio-Antioxydant)

Que sont les oméga 3 ?

Les acides gras oméga 3 forment un groupe vital d'acides gras polyinsaturés que l'on trouve essentiellement dans le poisson, et notamment les poissons gras tels que le hareng, le saumon et le maquereau. Les deux principaux acides gras oméga 3 sont l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). L'EPA et le DHA contribuent à une fonction cardiaque normale**, au fonctionnement normal du cerveau* et au maintien d'une vision normale*.

* min 250 mg DHA/jour

** min 250 mg DHA/EPA/jour



La forme libre des acides gras offre une excellente biodisponibilité

ActiveComplex Omega 3&6 présente une excellente biodisponibilité. Cela s'explique par les acides gras contenus qui sont sous la forme d'acides gras libres. Habituellement, on trouve les acides gras sous la forme de triglycérides, qui nécessitent d'être digérés puis "cassés" en acides gras libres dans les intestins, avant de pouvoir être absorbés. Ce processus de digestion s'effectue grâce à la lipase.

Dans ActiveComplex Omega 3&6, les acides gras sont déjà sous la forme d'acides gras libres, ce qui permet une absorption rapide dans les intestins, sans intervention préalable d'enzymes digestives. Cela est surtout intéressant pour les personnes présentant des difficultés d'absorption des graisses.

Aucun risque de surdosage

Avec ActiveComplex Omega 3&6, il est très difficile d'être en surdosage. En effet, notre apport en acides gras essentiels par l'alimentation est très supérieur à la concentration des capsules. Un organisme adulte moyen, sain, est capable de former approximativement 20 mg/kg/jour de DGLA (acide dihomogamma linoléique). Les nourrissons tirent la majorité de leur GLA du lait maternel.

Le terme "acide gras essentiel" vient du fait que ces acides gras sont indispensables à notre vie, mais que nous ne sommes pas capables de les produire naturellement.

Une supplémentation à hauteur de 1 à 2 capsules par jour équivaut à un apport de l'ordre de 2 à 4 mg/kg de poids corporel.



Pharma Nord
Plus de 25 ans d'expérience

Pharma Trade Healthcare - Rue de la Grande Ourse
95805 Cergy-Pontoise Cedex - www.pharmanord.fr